

WALTER'S MUSCLE

E-NEWSLETTER/NIEUWSBRIEF

JANUARI 2016

**Krill olie
EFFECT?**

**Fitness
EXPO**
12/13 NOVEMBER 2016
TE AMSTERDAM

8

**MEI 2016
WALTERS CUP**

**HMB
Zinvol?**

JAMES CORRENTI

OVERALL WINNER

2015

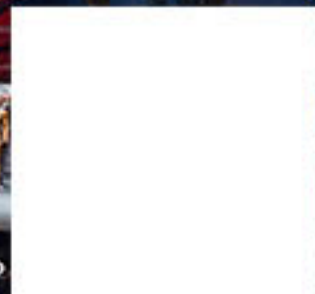
INTRO

Beste Mensen,

Wat gaat een jaar vlug, maar eerst en vooral een VOORspoedig 2016 voor iedereen. En noteer aub mijn nieuw email adres: wbranden@hotmail.com!!!

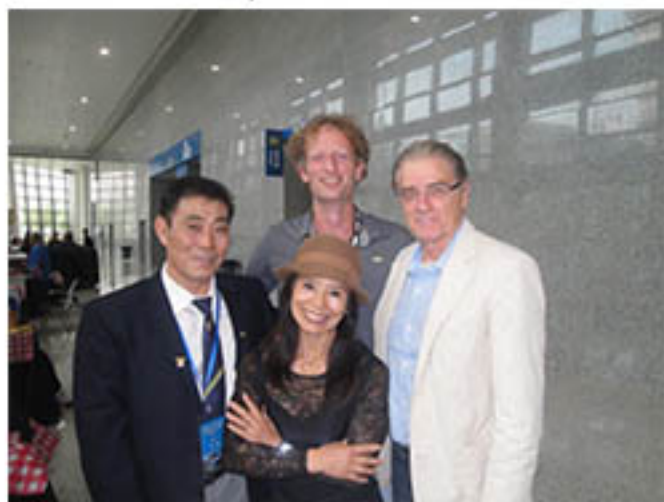
Terugkijken op 2015, wat was dit een enerverend jaar, met in Juni het Europese kampioenschap 2015 samen met Walters (Open Holland) Cup 2015, in dit weekend 350 deelnemers, plus Walters Throwdown, met vele deelnemers, met mijn dank aan Marcha van Gaalen, en de worstelaars, de armworstelaars, armcurling olv Uwe Abend, en Krav Maga en Braziliaans juijutsi, alles bij elkaar ongeveer 500 active sporters. Hieronder nog wat fotos van dit super sportieve weekend in Juni 2015

In Mei 2015, voor de eerste maal de reis gemaakt naar Bermingham, om de UK Body Power Expo te bezoeken. Het was de moeite waard, en een bezoek aan de vroegere Gym van Dorian Yates kon niet achterblijven. UK Body Power is een bezoek zeker waard, vele stands, met vooral op de zaterdag, een grote hoeveelheid bezoekers, liep in de tienduizenden. Het is een mix van bodybuilding/Fitness/krachtsport en lifestyle activiteiten. Samen met Jet fotograaf en zijn vrienden de trip met de auto gemaakt naar Engeland. Dank zij de rijcapaciteiten van Ahmed, met rijden aan de linkerkant van de weg, verliep de reis vlekkeloos, ofschoon het Engelse dialect, voor mij moeilijk te begrijpen viel. Men had het over een "Island" dit noemen we in Nederland een rotonde, in België een rond punt. Hierbij wat fotos, die we ter plaatse hebben gemaakt.



INTRO

Begin September, mijn vliegticket geboekt voor een bezoek aan de Fibo in Shanghai, t.ov. vorig jaar, was de omvang van deze expo toegenomen, maar nog niet te vergelijken met de Fibo in Duitsland. Maar de markt in China is groeiende, en lifestyle en fitness worden voor de Chinezen belangrijk, mede gezien het toenemende aantal mensen (kinderen!) met overgewicht. Een aantal bekende gezichten, kwam ik er tegen, zo ook de vertegenwoordiger van Techno Gym, een Nederlander, die in Italië woont.



Ontmoeting met bekende vrienden, zoals de vertegenwoordiger van Techno Gym uit Nederland. Meeting old friends at Fibo in Shanghai.

Daarna kwam onze najaars wedstrijd in beeld, Walters Open NK 2015, in Theater De Kring in Roosendaal. Het theater is mooi en aangenaam ingedeeld, opnieuw met een volle zaal. Hierbij wat fotos.



8 MEI WALTERS CUP 2016

En wat het jaar 2016 betreft,

Op 8 Mei a.s. WALTERS CUP 2016 (locatie Roosendaal of Breda, info volgt later) Bodybuilding/Fitness wedstrijd open voor iedereen, alle categorieën, met eveneens Walters Throw Down olv Marcha, verder extras zoals Bankdrukken/.Boxen/Karate/worstelen etc.etc. met Wout Zijlstra als MC. Meer info via wbranden@hotmail.com (nieuw email adres!!) en marcelhonigh@gmail.com (www.nbpf.nl en www.walterscup.nl)

Verder op 12 en 13 November voor het eerst in Amsterdam , Amsterdam Fitness Expo 2016, in Sporthallen Zuid in Amsterdam, op deze Amsterdam Fitness Expo zal de Walters Open Holland Cup 2016 worden georganiseerd. (13 November 2016)

Dit wordt het grootste Lifestyle en Fitness Event van het jaar, voor het eerst in Amsterdam.

Amsterdam een stad met internationaal allure, succes gegarandeerd.

Extra info over Amsterdam Fitness Expo via: info@fitness-expo.nl



Wetenswaardigheden

HMB Suppletie is zinvol bij intensieve training.

HMB (Beta Hydroxy Beta Methylbutyrate) een metabooliet van leucine, is volgens het Journal of the International Society of Sports Nutrition (bron 2013 10:6 doi10 1186/1550-2783-106, auteurs J.Wilson, PJ Fitschen, B.Campbell et all.) een zinvolle aanvulling als voedingssupplement, bij intensieve training.

De volgende effecten, zijn o.a. geconstateerd, bij suppletie van HMB:

- toename van de proteïnen synthese in spierweefsel;
- toename van spierkracht en spiermassa (38 mg per kg lichaamsgewicht);
- meest effectief bij gebruik van minimaal twee weken voorafgaande aan de training;
- te gebruiken zo dicht mogelijk bij het moment van training;
- vermindert de schade aan spierweefsel, en bevordert herstel;
- samen met training, stimuleert het vet verlies;
- is veilig te gebruiken , over langere periode, zowel door jongeren of ouderen.

Henri Batterink

Het optreden van Henri Batterink op 18 Oktober bij Walters Open NK 2015, zal de geschiedenis ingaan als de dag van Henri, en tevens als een voorbeeld voor velen van ons. Ongeveer 2 jaar geleden, ontmoette ik Henri voor het eerst. Hij vertelde me over zijn ziekte, en zijn herstel, en zijn inzet om weer volop aan de slag te gaan met zijn training en wedstrijdvoorbereiding. Vol met levenslust, maar begin 2015 sloeg het noodlot opnieuw toe. Zijn ziekte was terug gekomen, en de vooruitzichten waren niet gunstig, volgens zijn behandelende artsen. Maar Henri wilde een gastoptreden geven op 18 Okt, bij Walters Open NK 2015, mijn vraag aan hem, Henri kan dat wel.?

Ik kan een ambulance regelen, die mij naar Roosendaal zal brengen, met assistenten er bij, en ik zal een gast optreden geven, niemand houdt me tegen!

En inderdaad Henri arriveerde met de ambulance, met zijn familie erbij, en hij gaf een gastoptreden, waarbij het publiek hem een minuten lange staande ovatie gaf, en felicitaties van velen op het podium, oa. van de sympathieke reus Wout Zijlstra, Highland Games winnaar.

Henri, je bent een man met een groot hart!

Als stichting hebben we besloten elk jaar de Henri Batterink Trofee te presenteren, aan degene, die daarvoor in aanmerking komt.



Wetenswaardigheden

Krill olie stimuleert het immuumsysteem, bij intensieve sportbeoefening (ref. Plos One, "The effect of Krill Oil Supplementation on Exercise Performance and Markers of Immune Function" Volume 10, Number 9, authors Da boit, Mastalurova, Braziate, mc Govern, Thompson, Gray) Bij een gebruik van 6 weken Krill Oil (Omega 3 vetzuur) zien we een toename van o.a. de Natural Killer cellen (NK cells), in de herstel periode na intensieve training. Natural killer cellen, zijn de eerste lijn verdedigers van ons immuun systeem. De activiteit van NK cellen vermindert tot 60% , na een intensieve training (!) Dus Krill olie heeft beschermende werking, in de herstelperiode na een zware training.

We zien een toename van 75% van EPA en 21 % van DHA (beiden zijn onderdeel van omega 3 vetzuren) in de rode bloedcellen. (erythrocyten)

Hetzelfde effect, zien we ook bij gebruik van visolie, echter de hoeveelheid, krill olie , die genomen dient te worden is slechts een vierde van de hoeveelheid visolie. Dus Krill olie in lagere dosis, heeft hetzelfde effect als visolie.

In het onderzoek werd 2 gram Krill olie per dag gebruikt , over een periode van 6 weken, tevens werd er gebruik gemaakt van een placebo groep, waardoor duidelijk het verschil werd opgemerkt, tussen de gebruikers van krill olie en de niet gebruikers.

Ook zag men een daling van Arachidonzuur, Arachidonzuur is een ontstekings bevorderende stof, die wordt afgeremd door het gebruik van Krill olie.

WK 2015 in Bangkok

Deelname aan WK 2015 in Bangkok. Naar mijn idee, de grootste wedstrijd, ooit georganiseerd in Thailand, met ongeveer 460 deelnemers en 48 landen, met nieuwe landen, die aangesloten zijn, zoals o.a. Koeweit, die in 2016, een grote wedstrijd gaan organiseren. De wedstrijd in Bangkok werd ondersteund door Olympisch Comité van Thailand.



Met Michèle Steenhaut
waarbij ze de 2e plaats behaalde



FIT EXPO 2016

In het weekend van 12 & 13 november 2016 tussen 10:00 – 22:00 wordt het sportcomplex de Sporthallen Zuid in Amsterdam omgebouwd tot de grootste fitness-area van Europa.

Fitness EXPO

Een evenement waarbij alle sporten, producten en diensten uit de fitness industrie bij elkaar.

In november 2016 haalt de Fitness-Expo niet alleen het grootste bodybuilding evenement van Nederland naar de Sporthallen Zuid in Amsterdam, maar ook alles wat u kunt bedenken in en rondom de fitness industrie. Demonstraties, Workshops, Presentaties en een diversiteit aan wedstrijden.

De Fitness-Expo bestaat uit zes elementen:

**Beurs
Wedstrijden
Meet the stars**

**Healthy Food
Workshops
Demo's**

Het contact-adres is : info@fitness-expo.nl

Uit de oude doos



Nogmaals met Pierre vd Steen en Frankie Lammers, bij WK Junioren en Masters, Margate, Zuid Afrika.

Organisatie was in handen van Reg Park, en zijn vrouw Marion. Once more, with Pierre vd Steen and Frankie Lemmers, at World champ. Juniors and Masters, Margate, South Africa. Organisation was in the hand of the late Reg Park and his wife Marion.



Met Pierre vd Steen, Belgisch meest legendarische bodybuilder, en Thierry Gunst, en Frankie Lemmers, bij WK Junioren en Masters in Margate, Zuid Afrika. Pierre, won de Master Wereld titel.

With Pierre vd Steen, Belgian best ever bodybuilder, with Thierry Gunst and Frankie Lemmers, at Junior/Masters World champ. in Margate, South Africa. Pierre, won the Master World title.

Uit de oude doos



Bill Pearl,



*Met Nasser El Sonbathy recent
overleden op 20 maart 2013.*

Uit de oude doos



Hier met sheik Mehmed, en mijn goede vriend Hans Bender, in Burj Al Arab Resort in Dubai bij WK Junioren.

Together with Sheikh Mehmed, with my good friend Hans Bender at Burj Al Arab Hotel, in Dubai at Jun. worldchamp.



Samen met Tom Platz, in Congresgebouw in Den Haag. Met Tom als guest poser, was men altijd verzekerd van een volle zaal!(1800 zitpl.)

Together with Tom Platz, guest poser at the Congress Theatre, The Hague, Holland. Tom guest posing, always a full house.

Uit de oude doos



Samen met Erika Mes, bij de opening van een van de eerste fitness shops in Nederland.

Together with Erika Mes, famous Dutch female bodybuilder, at the opening of a fitness shop in Holland.



Ofschoon nooit op Olympia podium gestaan, toch in het bezit van de eerste editie van de Sandow trofee, in 1979 door Joe Weider aan mij. (collectors item) overhandigd.

Although never competed in the Olympia, have the Sandow statue at home, presented to me by Joe Weider, 1979.

WALTERS OPEN

8 MEI 2016

8 MEI 2016

WALTER'S CUP 2016

INCLUDING WALTER'S POWERSPORTS & FITNESS EXPO

ALL CATEGORIES: A/B ATHLETES, D-ATHLETES, C-ATHLETES, FIRST CONTESTERS,
NEW FACES, JUNIORS, SENIORS, MASTERS, BOTH MEN AND WOMEN

CONTEST BODYBUILDING/FITNESS, OPEN FOR EVERYBODY & EVERY COUNTRY!
+ WALTER'S THROWDOWN, ARM WRESTLING, WEIGHT LIFTING, BOXING & MUCH MORE!

Inschrijvingen/informatie (Registration):
wbranden@hotmail.com (nieuwe emailadres / new emailaddress)
met copy naar marcelhoningh@gmail.com

Organisatie (Organisation): Stichting NBPF, Postbus 204, 4560 AE Hulst (NL)

Walter vd Branden:
TEL. 31 (0) 114 31 4483 & (31 (0) 6 22 20 84 33)

Marcel Honingh: (Contest coordinator):
TEL. 31 (0) 6 52 63 20 24

Lokatie Wedstrijd: De Stok No.12, (Lokatie Metsijpoint),
4703 SZ, Roosendaal

Inschrijvingen/weeging (Registration/weigh in):
15.00u - 18.00u
8.30u - 10.30u
10.30u
12.00u

Zaterdag 7 mei
Zondag 8 mei

Deuren open (Doors open):
Aanvang wedstrijd (Start competition):

Inschrijfgeld deelnemers (Contester fee): 25,- pp
Coaches: 25,- pp
Entree prijs bezoekers (Entree ticket visitors): 25,- pp

Entreekaarten kunnen ook gereserveerd worden, via vooruitbetaling, stuur hiervoor email naar:
(Entry tickets may be pre-ordered by sending email to): wbranden@hotmail.com



WWW.NBPF.NL
WWW.WALTERSCUP.NL
info: wbranden@hotmail.com

WALTERS CUP 2016
8 MEI 2016

WWW.WALTERSCUP.NL - WWW.JETFOTOGRAAF.BE